

走友

2024年12月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

～目次～

☆集合時間・場所のお知らせ

☆12月の例会メニュー

☆忘年会参加者募集

☆さよならラン4時間走について

☆新年走り初めについて

☆リビング×メ～テレマラソンパラダイス2025 inモリコロパーク

☆コーチからのアドバイス vol.35～「和」～

☆第71回中山道東濃駅伝競走大会参戦報告(2024.11.17)

☆熱田神宮全日本大学駅伝観戦(2024.11.3)

☆水曜練習12月メニュー ※有志による自主練習会

☆集合時間・場所のお知らせ

7:00:菅田橋（赤い橋）の下流200mあたり

・給水は各自が必ず用意してきてください。

(参考) 6月～9月の例会集合時間は6:30です。

☆12月の例会メニュー

| 月日 | 例会練習メニュー | 練習目的 |
|--------|--|---|
| 12月1日 | 距離走（最大）30km A 4:00～6:00/km（ペースは参加者内で）Bフリー | 本命マラソンに向けてスピード持久力の養成 |
| 12月8日 | 2人一組リレーインターバル 1000m×5本/人×2人 | 2人一組で交互に1000mを1人5本、計10本走ります 組み分けはペアの合計の走力が近くなる様にその場で決めます |
| 12月15日 | タイム計測走 5kmもしくは10km | 本命マラソンに向けてスピードの刺激入れ |
| 12月22日 | さよならラン 4時間走 | エイドも充実してます。4時間使って今年最後の例会を楽しもう！ |
| 12月29日 | 例会休み | |
| 1月1日 | 走り初め | 一年の計は元旦にあり。申告タイムで今年の運を占おう！ |

☆忘年会参加者募集

忘年会幹事、小川、三森です。
以下の様に忘年会を開催します。
奮ってご参加下さい。

日時：12月8日（日）14:30～

場所：金山を予定

会費：4000円を予定

参加募集締切：12月1日（日）18:00まで

参加希望の方は、小川、または三森までご連絡下さい。

※東海ハーフマラソンに出場の方も参加可能な時間に設定しています。

☆さよならラン4時間走について

開催日：2024年12月22日（日）

幹事：香山・板谷・前川

係：二村（竜）・二村（由美）・伊熊・斎藤・松田・小林（昌）・リケン・デイト・山崎
（篤）・宮園（啓）・宮園（季）

持ち物：コップ、お椀、お箸、お湯を入れた水筒、レジャーシート（大きめ希望）

※温かいものを入れることが出来る、お椀、コップをご持参下さい。

※ゴミ削減の為、紙コップ、紙皿はご用意しません。

ご協力、ご理解の程、宜しくお願いします。

会員以外のゲストの方の参加も大歓迎です。（エイド代500円頂きます。）

差し入れも大歓迎です。

参加募集締切：12月16日（日）

◎係の方へ

当日、6時45分に例会集合場所近くの保育園前階段へ集合下さい。

荷物運び及び設営、準備のお手伝いをお願い致します。

◎約4時間、食べて、飲んで、楽しく走り納めして下さい。

☆新年走り初め会について

担当リーダー:田中(慶)・三森

担当者:小林(一)・鏡味・松山・小山・織田・成田・松本・中村(南)・田中(徹)

日時:2025年1月1日(日) 6時50分集合

場所:天白川河川敷例会場

メニュー:申告タイム 5.66km、2.83km(菅田橋一平子橋間を2周か1周)

1年の無事を祈り新年走り初め会を行います。

申告タイムの順位に応じた記念品をご用意致します。

※公平を期すため、1周の人のタイム誤差は2倍にして順位を決定します。

ふるってご参加ください。

参加募集締切:12月22日(日)

☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス2025 inモリコロパーク

○会行事として参加するメ〜テレマラソンが2/9に開催されます。

担当:前川、田中(慶)

係:長谷川(富)・長谷川(真)・川邊・平野・松木

募集は11/17(日)に終了しています

開催日:2025年2月9日(日)

会場:愛・地球博記念公園(モリコロパーク/愛知県長久手市)

参加種目:20kmリレー駅伝(約5km×4人=1チーム)

スタート時間:20kmリレー駅伝13:30

参加者:150チーム

※選手として参加される方は参加費として一人1,000円負担していただき、不足分は会で負担します。

☆コーチからのアドバイス vol.35 ～「和」～

副コーチの小川です。今回は、東濃駅伝の閉会式の時に役員の方のあいさつでおもしろい話をされていたのでご紹介します。

駅伝は1917年に東京遷都50周年を記念して、京都から東京までの約500kmを23区間に分けて3日間かけて走ったのが起源だそうです。それ以来、駅伝は日本人の特徴によく合っていて、人気の競技になりました。これは良い競技だという事で海外にも普及活動を行ったのですが、全く根付かなかったそうです。その原因は日本人が「和」を大切にする国民性なのに対し、多くの国は「個」の方を大切にするからだろうと言っていました。

今回の東濃駅伝で我々天白川走友会は一般Bで3位に入り、選手、サポーター全員で喜びありました。選手のチームのためという走りも去ることながら、選手でないのに、わざわざサポート、応援に大勢来てくれる仲間がいる事は本当にありがたい事で、天白川走友会は良いチームだなと改めて思いました。

話は変わりますが、先日、とある会話の中で、自分の意見が通らないのは、速さが足りないからで、発言権を得るために練習をして速くなるという様な事を言う人がいました。ちょっと違和感を感じました。そういう事をモチベーションに努力する事は良い事だとは思いますが、速くなったからと言って発言権が得られる訳ではないと思います。プロスポーツの世界ならそういう事もあるかもしれませんが、天白川走友会では遅いからと言って発言権が無い様なチームでは無いですし、そうはしたくないです。

自分の意見で何かをやりたいなら、賛同してもらえる様な人間関係を築く事の方が大事で、他の人への思いやりとか、献身的に会の活動に参加するとか、そういう事の積み重ねで得られるものだと思います。天白川走友会は日本人の特徴である「和」を大切にしてきたチームですし、今後もそういうチームでありたいと思います。

☆第71回中山道東濃駅伝競走大会参戦報告(2024.11.17)

報告者：小川

毎年恒例の東濃駅伝、今年も参戦しました。スローガンは「年寄りに勇気を与える走りをお見せします！」恐らく、平均年齢が一番高いと思われる我がチームですが、年寄りでもこんなに頑張れるんだ！という事を見せつけるべく、選考会を勝ち抜いた天白川走友会の最強メンバーでレースに臨む予定でした。ところが、本番直前になり、故障者、体調不良者が続出。。。選手交代や区間替え、最後はコロナ自宅待機明け直後に無理に走って貰うなど不安ばかりの状態に。。。

個人的にはメンバーの実力からすると、3位くらいは狙えると思っていましたが、あまりあおって無理をさせるのも悪いと思って心の中にしまっておきました。そして駅伝スタート。

1区は私（小川）。恵那・武並9.4km。この区間はもう何度走ったか分からないくらい走っています。自分で設定した目標タイム33分22秒に対し、33分23秒！申告タイムトライアルだったら1位間違いなし(^ ^)、区間3位でした。

2区は日面さん、武並・釜戸4.8kmでほぼフラットの高速コース。日頃、真剣に走ったところを見たことが無い日面さんですが、東濃駅伝だけはスイッチが入るらしく、キロ3分40秒ペースで一つ順位は落としましたがまずまずの走りでもとめました。

3区は木下さん、釜戸・瑞浪7.6km。木下さんは直前に故障したとかで、行きの電車で大騒ぎしていたみたいですが、私は聞いていないので詳しい事は知りませんが、こちらもなんだか言いながら区間3位のタイムで、順位も3位に戻してくれました。

4区は久保さん、瑞浪・土岐8.6km。久保さんは先週コロナと診断され、1週間練習できず。本来選考会1番手だったので、1区の最長区間を走る予定でしたが、やや負荷の少ない4区に配置換え。しかし本番になるとさすがエースの走り。区間2位のタイムで順位も1つ上げて2位！

5区は尾上さん、土岐・核融合研究所5.7km。この区間は私は行った事が無く、話ではひたすら上りで応援もほとんどない辛いだけのコースと聞いています。そんな中、孤独を耐え忍んでなんとか2位をキープ！

6区アンカーは前川さん、核融合研究所・多治見5.7km。前川さんは久保さんよりさらに直前にコロナに感染し、木曜日まで自宅待機状態だったとの事。申し訳なかったですが、無理に走って貰いました。さすがに病み上がり直後過ぎて、本来の実力は出せなかった様ですが、何とかゴールまで襷を届けてくれました。

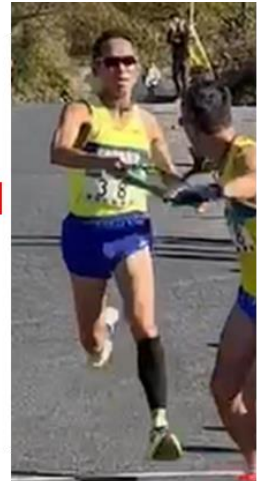
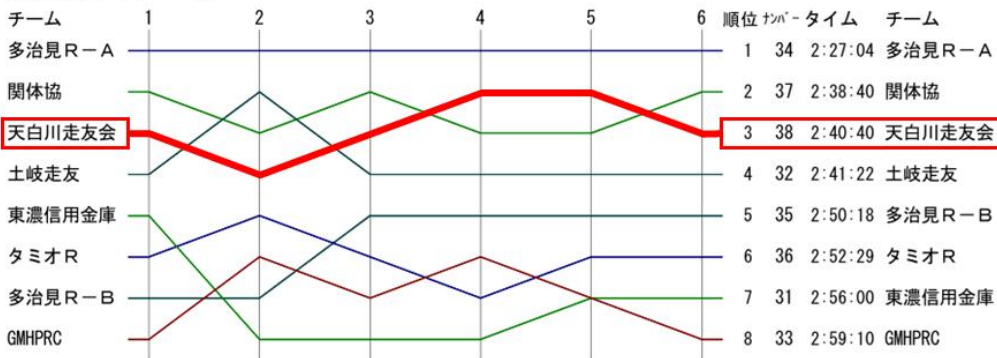
4区以降は襷が繋がらずに繰り上げスタートだったため、最終順位が何位だったかは表彰式で発表されるまで分かりませんでした。1位、2位と発表の後、次はうちか？！と耳を澄ますと、「第3位、天白川走友会」！！選手、サポーターから“オー！”と歓喜の声が上がり、感動の嵐！選手の皆さん、よく頑張ってくれました！サポーターの皆さん、熱い応援ありがとうございます！サポーターの応援が無ければ選手もここまで頑張れなかった事でしょう。

という事でレース後の打ち上げは美味しいお酒が飲めました。参加された皆さん、お疲れさまでした。選手の皆さん、来年はコンディションを整えて、もう一つか二つ、上の順位を目指しましょう！

総合成績リスト 一般B

| 順位 | タイム | ナンバー | チーム | 第1区 9.4km | 第2区 4.8km | 第3区 7.6km | 第4区 8.6km | 第5区 5.7km | 第6区 5.7km |
|----|---------|------|-----------------|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | 2:27:04 | 34 | 多治見R-A 加藤 敬信 | 梶田 泰葵 (1) 32:11 (1) 32:11 | 深谷 洋介 (1) 48:56 (2) 16:45 | 武田 貴誠 (1) 1:14:11 (1) 25:15 | 大田 伸彦 (1) 1:44:45 (1) 30:34 | 若尾 誠 (1) 2:06:25 (1) 21:40 | 小嶋 太聖 (1) 2:27:04 (1) 20:39 |
| 2 | 2:38:40 | 37 | 関体協 松田 哲明 | 日比野 誠 (2) 32:37 (2) 32:37 | 西垣 圭 (3) 50:04 (3) 17:27 | 三輪 雄大 (2) 1:18:51 (4) 28:47 | 今田 敏士 (3) 1:50:27 (3) 31:36 | 長屋 千尋 (3) 2:15:44 (5) 25:17 | 今井 孝行 (2) 2:38:40 (3) 22:56 |
| 3 | 2:40:40 | 38 | 天白川走友会 小川 博史 | 小川 博史 (3) 33:23 (3) 33:23 | 日面 彰一 (4) 50:57 (5) 17:34 | 木下 慶介 (3) 1:18:59 (3) 28:02 | 久保 光法 (2) 1:50:03 (2) 31:04 | 尾上 稔 (2) 2:15:11 (5) 25:08 | 前川 敦 (3) 2:40:40 (6) 25:29 |
| 4 | 2:41:22 | 32 | 土岐走友 奥村 啓之 | 中尾 元 (4) 33:49 (4) 33:49 | 中垣 博之 (2) 49:52 (1) 16:03 | 羽柴 勇貴 (4) 1:19:42 (6) 29:50 | 奥村 啓之 (4) 1:52:21 (4) 32:39 | 田口 雄太郎 (4) 2:15:49 (2) 23:28 | 吉田 慎司 (4) 2:41:22 (7) 25:33 |
| 5 | 2:50:18 | 35 | 多治見R-B 加藤 敬信 | 三島 祐輔 (7) 38:08 (7) 38:08 | 築地 篤之 (7) 57:29 (7) 19:21 | 齋藤 雄大 (5) 1:23:41 (2) 26:12 | 水野 陽平 (6) 37:05 (6) 37:05 | 谷川 徹 (5) 2:26:22 (6) 25:36 | 小池 裕介 (5) 2:50:18 (5) 23:56 |
| 6 | 2:52:29 | 36 | タミオR 中根 民雄 | 可知井 英敬 (6) 37:56 (6) 37:56 | 浅井 昇 (5) 56:07 (6) 18:11 | 茨木 靖浩 (6) 1:25:19 (5) 29:12 | 中根 民雄 (7) 2:03:24 (8) 38:05 | 澤矢 朋貴 (6) 2:30:00 (7) 26:36 | 平野 正志 (6) 2:52:29 (2) 22:29 |
| 7 | 2:56:00 | 31 | 東濃信用金庫 安藤 輝彦 | 牧野 葵 (5) 36:57 (5) 36:57 | 安藤 輝彦 (8) 58:01 (8) 21:04 | 鈴木 聡 (8) 1:30:13 (8) 32:12 | 小森 信我 (8) 2:07:37 (7) 37:24 | 小川 敦寛 (7) 2:32:31 (3) 24:54 | 村吉 勉 (7) 2:56:00 (4) 23:29 |
| 8 | 2:59:10 | 33 | GMHPRC 広瀬 茂樹 | 子安 昌洋 (8) 39:19 (8) 39:19 | 福富 惇 (6) 56:50 (4) 17:31 | 安田 立 (7) 1:28:42 (7) 31:52 | 広瀬 茂樹 (6) 2:02:59 (5) 34:17 | 伊藤 睦海 (7) 2:32:31 (8) 29:32 | 横山 能文 (8) 2:59:10 (8) 26:39 |
| | | | | 第1区 9.4km | 第2区 4.8km | 第3区 7.6km | 第4区 8.6km | 第5区 5.7km | 第6区 5.7km |

順位変動表 一般B



1区 小川



2区 日面



3区 木下



4区 久保



5区 尾上



6区 前川

☆熱田神宮全日本大学駅伝観戦(2024.11.3)

野外走で毎年恒例の全日本大学駅伝観戦に行きました。



☆水曜練習12月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜午後7時～（於:川名公園 or 瑞穂北陸）

今月のコンセプト(標語?)

★距離走は例会で、追込み系は水練で。セットでやれば走力UP!

★場所については直前に変更になる場合があります(天白グループライン参照)

★休養も定期的に入れて故障しないように。

| 日時 | グループ | メニュー | 場所(予定) | 記事 |
|--------|------|---|--------|--|
| 1日 | | 30km走 | | (参考:例会) |
| 4日 | A | ①400m×10本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT | 川名公園 | インターバル鉄板メニュー、今のうちにやっておきましょう。 |
| | B | ①400m×6本I(つなぎ200m)+rest+②1000mT | | |
| 8日 | | 1000m×5本T | | (参考:例会) |
| 11日 | A | 12000mP | 川名公園 | 長めのペース走で耐久性強化 |
| | B | 8000mP | | |
| 15日 | | 10kmT | | (参考:例会) |
| 18日 | A | ①3000mT+rest+②2000mT+rest+③1000mT | 川名公園 | レペティションです。1本づつ全力走で。つなぎは500mジョグでもいいかも。Aの①と③で同時スタート。 |
| | B | ①3000mT+rest+②1000mT | | |
| 22日 | | さよならrun(4時間走) | | (参考:例会) |
| 25日 | A | ①1000m×7本I(つなぎ200m)+rest+②200m×3本F(つなぎ200m) | 瑞穂北 | 久々の瑞穂!トラックでしかできないミドルインターバルをやきましょう! |
| | B | ①1000m×5本I(つなぎ200m)+rest+②200m×2本F(つなぎ200m) | | |
| 29日 | | | 例会休み | |
| (1月)1日 | | 走り初め | | (参考:例会) |

※記号説明

T:トライアル R:レペティション I:インターバル F:流し(ウインドスプリント) P:ペース走 B:ビルドアップ走。

※特に注釈ない限り、restは7～8分。

※Aグループは自称速い人、Bグループは自称ゆっくりな人。(各自の判断にお任せ♪)